JUST FLOW

DAS WORKBOOK

BENEDIKTSALEHI

JUST
YOUR MINDSET.

SKD BKK
Die Krankenkasse für Ihre Gesundheit

JUST FLOW

DAS WORKBOOK

- DIE BLACK BOX
- DER ZUSTAND
- DER ERFOLG
- DER REALITÄTSCHECK

VORWORT

Unser Leben ist einem ständigen Wechsel unterzogen. Getreu dem Motto „Nichts ist ohne sein Gegenteil“. Nehmen wir folgendes Beispiel: Ein Kind will Laufen lernen. Dieser Lernprozess zeigt den Wechsel wunderbar. Mal klappt ein Schritt, dann fällt das Kind doch wieder hin. Der Wechsel zwischen Hinfallen und Aufstehen zieht sich wie ein roter Faden durch unser Leben. Je älter - oder soll ich sagen je erwachsener - wir jedoch werden, desto schwerer fällt uns oft das Hinfallen. Und auch das Aufstehen. Wir streben nach Sicherheit und wollen das Hinfallen tunlichst vermeiden. Und wenn es dann doch geschehen ist und wir gefallen sind, zweifeln wir, ob es sich lohnt wieder aufzustehen und wofür.
In dem vorliegenden Workbook beleuchtest du dein Leben aus verschiedenen Perspektiven.

Mit Tools aus der Motivations-, Ziel- und Erfolgspsychologie gelingt es dir Stresstoleranz, Resilienz und Motivation aufzubauen, um so deine Ziele zu setzen, deine nächsten Schritte vorzubereiten, deinen Fokus auszurichten und deine Erfolge zu feiern.

RESILIENZ

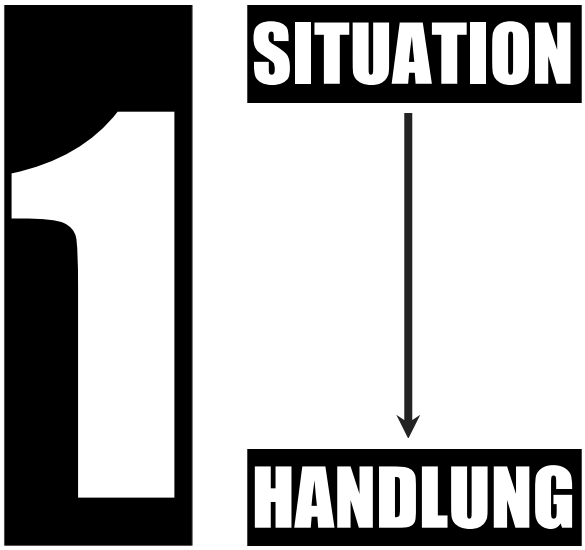
Psychische Widerstandskraft und die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen

Wie schnell und wie erfolgreich du Laufen lernst, hängt von deinem Einsatz ab. Du kannst kontinuierlich einen Schritt nach dem anderen machen, dann kommst du an dein Ziel. Oder du gehst halbherzig an die Sache und …
Lass uns loslegen. Schritt für Schritt.

DIE BLACK BOX

Wichtigste Frage, wenn es darum geht, unsere Erfolge zu erreichen: Welche Stellschrauben spielen dabei eine Rolle? Haben wir erst einmal verstanden, dass unser Erfolg das ist, was aus unserem **Denken, Fühlen und Handeln** erfolgt, dann kennen wir bereits die wichtigsten dieser Stellschrauben. Schauen wir uns hierzu das Modell der **BlackBox** an.

Dieses Modell ist aus der Psychologie und beschäftigt sich ursprünglich mit der Frage, wie Verhalten entsteht. Aber eins nach dem anderen:

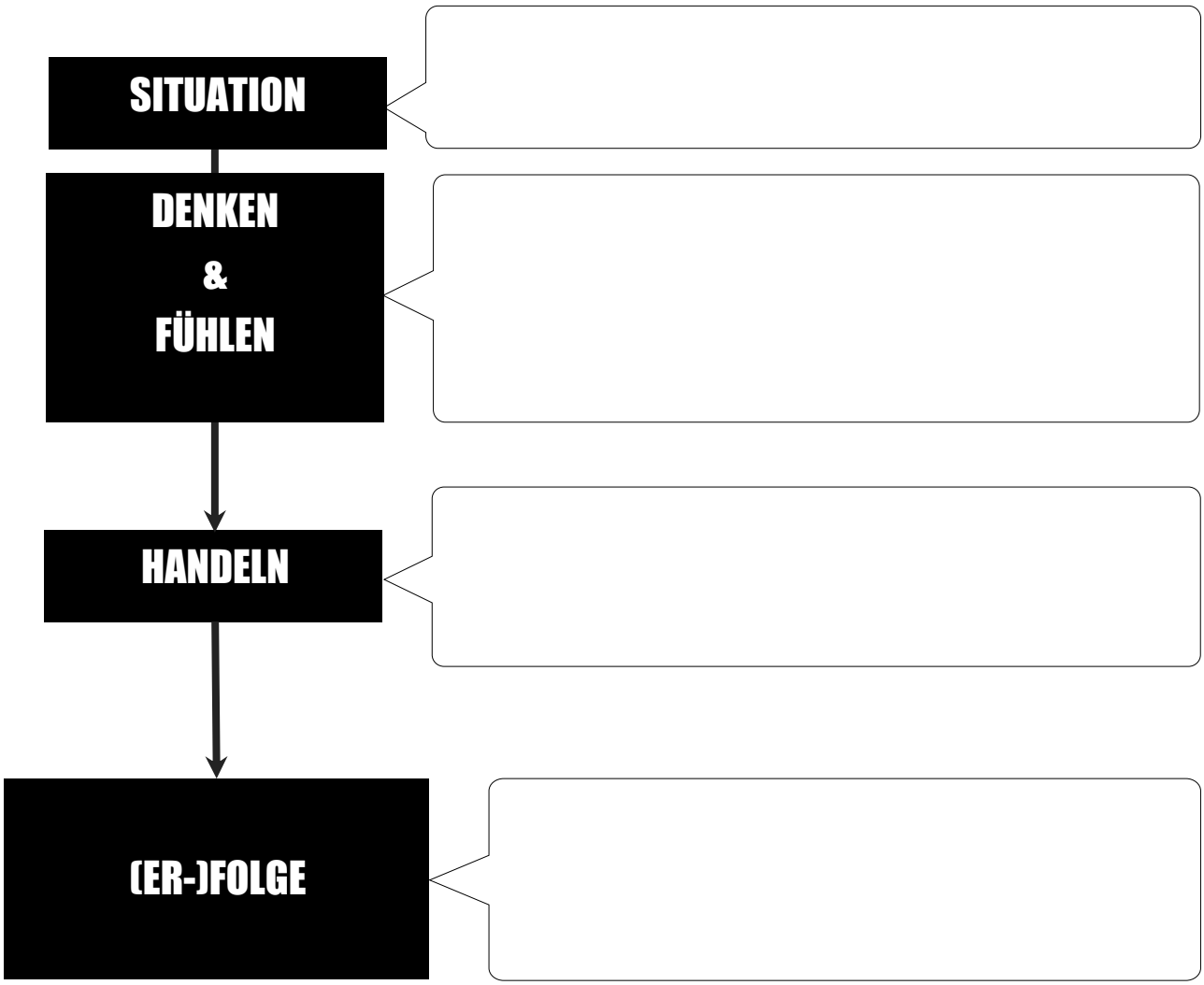


Auf den ersten Blick scheint die Vermutung naheliegend, dass lediglich die Situation (Reiz) für unsere Handlung (Reaktion) verantwortlich ist. Sprich, die Situation, in denen wir uns Tag für Tag befinden, beeinflussen unser Verhalten. Schauen wir uns also zunächst deine Situation an. Nutze hierfür die nächste Seite.

DER ERFOLG

Mein BlackBox Modell: Heute am:

Trage in die Felder dein aktuelles BlackBox Modell ein. Dieses dient dir in den folgenden Tagen, Wochen, Monaten und Jahren als Vergleich. So bekommst du deinen ganz persönlichen Realitätscheck bezüglich deiner Entwicklung!



„WENN MEIN VERSTAND ES SICH VORSTELLEN UND MEIN HERZ DARAN GLAUBEN KANN - DANN KANN ICH ES ERREICHEN.“

MUHAMMAD ALI